

Lollo`s gefüllte Paprikaschoten



Zutaten: (6 Personen, Garzeit ca. 60 Minuten)

- 8 Paprikaschoten – (gelb, rot, grün, orange)
- 1500 g Gehacktes – (halb Rind und halb Schwein, wie es beliebt)
- 800 g pürierte Tomaten – (2 Tetra-Packs a 400 g)
- 800 g geschälte Tomaten – (2 Dosen a 400g)
- 450 g Parboiled-Reis – (Menge einer kleinen Kaffeetasse)
- 1 Glas Rinderfond
- 3 mittelgroße Zwiebeln
- 1 Ei
- 4 EL Sonnenblumenöl – (oder Butterschmalz)
- 4 EL Paprikaflocken – (oder edelsüßen Paprikapulver)
- 1 TL Salz
- 1 EL Currypulver

Zubereitung Paprikafüllung:

1. Eine halbe Zwiebel klein schneiden.
2. Das Gehackte, den gekochten Reis, das Ei, 2 EL Paprikapulver, ½ Teelöffel Salz und die gehackten Zwiebeln in eine Rührschüssel geben und gut mit dem Mixer verrühren, bis eine feine Masse entsteht.
3. Die Paprikaschoten waschen, den Deckel abschneiden und das Innere gut und unter fließend Wasser säubern. Die 6 bestgewachsenen Paprikaschoten aussortieren, die werden mit der Masse gefüllt. Die zwei übrig gebliebenen werden in kleinen Teilen geschnitten und kommen später in die Kasserolle.

Zubereitung:

1. Die restlichen Zwiebeln in feinen Scheiben schneiden.
2. Die übrig gebliebene Gehacktes-Masse in das Sonnenblumenöl krümelig anbraten, die Zwiebeln und die 2 zerkleinerten Paprikaschoten und die restlichen Gewürze hineingeben. Alles kurz anbraten und ca. 10 Minuten mit geschlossenem Deckel anbraten. Dazu den Rinderfond zum mehrmaligen Ablöschen benutzen.
3. Jetzt kommen die pürierten und geschälten Tomaten hinzu. Bei geschlossenem Deckel weitere 10 Minuten aufkochen lassen.
4. Die Paprikaschoten jetzt so in den Topf hineingeben, dass die Öffnungen nach oben stehen.
5. Den Topf oder Kasserolle in die vorgewärmte Backröhre schieben und bei 175 Grad für ca. 40 Minuten garen. Die Kasserolle herausnehmen, den Deckel vorsichtig abnehmen und über die Paprika je eine Scheibe Käse legen. Ca. 15 Minuten ohne Wärmezufuhr in der heißen Backröhre ohne Deckel nachgaren lassen.

Servieren: mit Langkorn Parboiled-Reis, sowie einen Blattsalat

Tipp: Auf 150 ml-Tasse Reis, die doppelte Menge Wasser in einen Topf mit einem Würfel Gemüsebrühe köcheln lassen, Deckel drauf und solange köcheln lassen bis das Wasser verdampft ist.

Bei 6 Personen reichen 3 Tassen Reis (je 150 g) auf 6 Tassen Wasser.









Hier habe ich, bevor der Käse über die Paprika gelegt wurde, den Topf gewechselt und etwas von der Soße abgenommen, weil ich von den 6 Paprikaschoten 4 Stück, sowie die Rest-Soße zum Einfrieren herausgenommen habe. So kann man im 2-Personenhaushalt, weitere Male Essen ohne Kochen!

Erst dann kamen sie zurück in die Röhre zum Nachgaren, bis der Käse zerfloss.

Das ideale Gericht für die Anwendung von Tabasco, der alles auf dem Teller erst richtig abrundet, wer es mag.

